

A. Penugasan Mandiri 1

1. Tentukanlah kalimat yang mengandung Fakta dan Opini!

No.	Contoh Informasi	Fakta	Opini
1.	Program-program itu perlu terus dilanjutkan.		
2.	Ia seorang inspirator di dunia Pendidikan nasional.		
3.	Kurikulum 2013 merupakan terobosan baru dalam dunia Pendidikan Indonesia.		
4.	Orang itu memiliki kredibilitas yang tinggi dalam memimpinkementeriannya.		
5.	Vaksin corona yang dikembangkan oleh Universtas Oxford Inggris dan Perusahaan Astra Zeneca yang berbasis di Inggris serta Swedia telah sukses masuk ke uji coba klinis tahap III.		
6.	Uji coba ini akan lebih melibatkan banyak orang untuk mencoba efek dari vaksin ini.		
7.	Menurut laporan yang dikeluarkan tanggal 20 Juli 2020 yang lalu, vaksin ini telah sukses melewati uji coba klinis tahap I dan II.		
8.	Apabila penelitian tahap akhir ini nantinya berhasil, maka kemungkinan pada awal tahun 2021, vaksin tersebut sudah bisa diproduksi massal.		
9.	Di tahap akhir yang kemungkinan akan dimulai tanggal 27 Juli 2020 mendatang, sebanyak 30.000 orang dari 87 lokasi di Amerika Serikat akan diikutsertakan untuk uji coba.		
10.	Hal ini membuat harapan akan tersedianya vaksin coronasemakin meningkat.		

2. Cermati artikel berikut!



Kunyah permen karet dapat mengurangi gejala asam lambung naik

Kunyah Permen Karet Hingga Diet Karbo, Ini 9 Cara Mencegah Asam Lambung Naik

Asam lambung naik atau acid reflux bisa terjadi kapan saja dan menyebabkan rasa tidak nyaman di ulu hati hingga tenggorokan. Cara mencegah asam lambung naik bisa dengan mengubah pola makan hingga menyiasati siklus tidur. Terlebih bagi orang yang menderita GERD, ciri-ciri asam lambung naik biasanya terjadi tidak lama setelah waktu makan.

CARA MENCEGAH ASAM LAMBUNG NAIK

Beberapa cara alami yang bisa dilakukan sebagai cara mencegah asam lambung naik adalah:

1. *Tidak makan berlebihan*

Pada orang yang mengalami masalah dengan asam lambung, otot antara perut dan esofagus tak bisa menutup dengan sempurna. Akibatnya, asam lambung bisa naik kembali ke esofagus terutama setelah makan.

Untuk itu, cara mencegah asam lambung naik bisa dengan menghindari makan dengan porsi terlalu besar. Siasati dengan makan dalam porsi kecil namun durasinya lebih sering.

2. *Mengurangi berat badan*

Penumpukan lemak di perut bisa membuat tekanan otot pembatas antara perut dan esofagus semakin besar. Istilah medis untuk kondisi ini adalah hiatus hernia. Itulah mengapa orang obesitas hingga ibu hamil kerap merasakan asam lambung naik lebih sering disertai heartburn. Dengan demikian, mengurangi berat badan sebaiknya menjadi prioritas bagi orang obesitas sebagai cara mencegah asam lambung naik. Bagi ibu hamil, mengatur asupan nutrisi juga penting. Hamil bukan berarti lampu hijau untuk mengonsumsi banyak kalori tanpa dipantau.

3. *Diet rendah karbohidrat*

Salah satu cara mencegah asam lambung naik bisa dengan melakukan diet rendah karbohidrat. Ini berkaitan dengan karbohidrat yang tidak dicerna maksimal bisa menyebabkan bertambahnya jumlah bakteri dan tekanan di dalam abdomen. Bahkan, banyak yang menyebut karbohidrat sebagai salah satu pemicu naiknya asam lambung naik.

4. *Batasi asupan alkohol*

Mengonsumsi alkohol juga dapat berpengaruh pada naiknya asam lambung. Tak hanya itu, otot lower esophageal sphincter antara esofagus dan perut juga semakin tidak bisa menutup rapat. Lebih jauh lagi, terlalu banyak minum alkohol membuat esofagus kesulitan membersihkan asam.

5. *Minum kopi sewajarnya*

Jika ada pertanyaan apa saja bahaya minum kopi, risiko mengalami asam lambung naik adalah salah satunya. Kafein membuat otot pembatas esofagus dan perut menjadi rileks sehingga asam lambung rentan naik kembali. Meski demikian, bukti ilmiah terkait klaim ini masih terus dikembangkan.

6. *Mengunyah permen karet*

Beberapa penelitian menyebut mengunyah permen karet dapat menurunkan kadar asam di esofagus. Permen karet mengandung bikarbonat yang efektif meningkatkan produksi saliva. Meski demikian, ini hanya merupakan cara mencegah asam lambung naik bukan cara untuk meredakannya.

7. *Hindari minuman bersoda*

Selain kandungan gula yang tinggi, minuman bersoda juga bisa memperparah kondisi naiknya asam lambung pada penderita GERD. Lagi-lagi, minuman bersoda juga membuat otot lower esophageal sphincter menjadi lebih lemah dibandingkan dengan minum air putih.

8. *Hindari cokelat*

Jika cokelat termasuk salah satu camilan favorit penderita GERD, sebaiknya pertimbangkan untuk menghindari atau setidaknya mengurangnya. Sebuah penelitian menyebut mengonsumsi sirup cokelat sebanyak 120 ml dapat membuat otot pembatas esofagus dan perut menjadi lebih lemah. Meski demikian, masih perlu penelitian lebih jauh terkait rekomendasi ini.

9. *Tidur dengan posisi kepala lebih tinggi*

Terkadang, ada orang yang mengalami asam lambung naik saat malam hari. Ini bisa mengganggu kualitas tidur bahkan menyebabkan sulit tidur semalaman. Cara menyiasatinya bisa dengan membuat posisi kepala lebih tinggi sehingga risiko heartburn bisa berkurang.

Dari beberapa cara mencegah asam lambung naik di atas, ada yang benar-benar terbukti lewat penelitian ilmiah. Namun ada pula yang masih perlu penelitian lebih jauh lagi. Terlepas dari itu, kondisi tubuh setiap orang berbeda. (Azelia Trifiana)

Sumber: <https://www.sehatq.com/artikel/kunyah-permen-karet-hingga-diet-karbo-ini-9-cara-mencegah-asam-lambung-naik>

Berdasarkan artikel tersebut, temukan informasi dengan mengidentifikasi fakta dan opini seperti contoh yang telah disajikan!

No.	Contoh Informasi	Fakta	Opini
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

B. Penugasan Mandiri 2

1. Cermati artikel berikut!

Ayo Cuci Tangan, agar Coronavirus Tidak Menyerang

Artikel By : dr. Jonathan Christopher

Akhir-akhir ini, dunia dihebohkan dengan infeksi virus baru yang bernama Coronavirus. Banyak korban yang meninggal akibat virus ini karena gagal napas. Vaksin dan pengobatan yang spesifik belum ditemukan untuk mengobati infeksi virus ini. Namun, tahukah Anda bahwa penyebaran virus tersebut dapat dicegah dengan tindakan mudah seperti mencuci tangan? Apakah Anda mengetahui kapan dan cara mencuci tangan yang benar? Simaklah artikel berikut ini untuk dapat mencegah, tak hanya infeksi Coronavirus, namun penyakit-penyakit menular lainnya.

Coronavirus atau "Coronavirus disease 2019" (COVID-19) merupakan sebuah virus baru yang menyebabkan gangguan pada sistem pernapasan pada manusia dan dapat menular antarsesama manusia. Virus ini ditemukan pertama kali pada sebuah tempat di Cina bernama Wuhan. Hingga 22 Maret 2020, terdapat 292.142 kasus terkonfirmasi dari berbagai negara, termasuk Cina, Singapura, Malaysia, Jepang, Vietnam, Australia hingga Perancis, Amerika Serikat dan Indonesia.

Gejala dari virus ini dapat berupa demam, batuk, dan sesak napas. Jika kalian mengalami gejala tersebut, khususnya bagi yang dalam waktu dekat memiliki kontak dengan seseorang yang baru kembali dari Cina atau seseorang yang baru bepergian dari luar negeri, harap periksakan diri Anda ke fasilitas kesehatan terdekat.

Seseorang dapat ditularkan Coronavirus melalui droplet dari saluran pernapasan yang diproduksi saat orang terinfeksi batuk atau bersin, mirip dengan cara influenza atau virus saluran pernapasan lainnya menular. Proses penularan dapat diteruskan bila seseorang menyentuh objek yang terdapat droplet virus tersebut kemudian menyentuh mulut, wajah atau mata sendiri atau bahkan orang lain. Maka penting untuk kita menjaga kebersihan, salah satunya yaitu dengan mencuci tangan.

Mencuci tangan mungkin terlihat mudah dan sering diremehkan hingga dilupakan. Namun, tahukah Anda bahwa mencuci tangan merupakan suatu hal yang sangat penting dalam dunia medis, hingga Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) membuat sebuah kampanye global untuk menyatakan setiap tanggal 15 Oktober adalah Hari Cuci Tangan Pakai Sabun Sedunia (HCTPS). Begitu banyak penyakit yang dapat ditularkan seperti penyakit saluran pernapasan, diare, infeksi cacing dan penyakit kulit. Dengan hanya mencuci tangan, tingkat infeksi saluran pernapasan dapat menurun hingga 16-25%. Lalu kapan waktu yang tepat untuk kita perlu mencuci tangan? Menurut Centers for Disease Control and Prevention (CDC) dan Kementerian Kesehatan, berikut adalah saat-saat kita perlu mencuci tangan:

1. Sebelum, saat, dan sesudah menyiapkan makanan.
2. Sebelum dan setelah makan.
3. Sebelum menyusui bayi.
4. Sebelum dan setelah mengasuh seseorang yang sakit di rumah.
5. Setelah buang air.
6. Setelah batuk atau bersin.
7. Setelah menyentuh sampah.
8. Setelah beraktivitas seperti mengetik, menyentuh uang, hewan atau binatang, berkebun.

Setelah mengetahui waktu yang tepat untuk mencuci tangan, Anda juga perlu mengetahui langkah-langkah yang tepat untuk mencuci tangan dengan benar. Menurut Kementerian Kesehatan, mencuci tangan terbagi dalam 5 langkah: Basahi seluruh tangan dengan air bersih yang mengalir.

Ambil dan gosok sabun ke daerah telapak, punggung tangan, dan sela-sela jari. Bersihkan bagian bawah kuku.

Bilas tangan dengan air bersih yang mengalir.
Keringkan tangan dengan handuk atau tisu atau dengan cara diangin- anginkan.

Dianjurkan untuk mencuci tangan selama 20 detik, atau lebih mudah dengan menyanyikan lagu “selamat ulang tahun” sebanyak 2 kali. Bila tidak terdapat sabun dan air mengalir, dapat menggunakan hand sanitizer dengan kandungan alkohol minimal 60%.

Tidak sulit bukan? Dengan melakukan hal yang mudah ini, Anda dapat mencegah infeksi virus pada diri sendiri, orang sekitar, dan bahkan komunitas seperti keluarga dan tempat kerja. Setiap hari Anda beraktivitas, ingatlah untuk selalu mencuci tangan pada saat yang tepat dengan benarsehingga Anda terhindar dari infeksi virus.



Berdasarkan artikel opini tersebut, temukan unsur kebahasaanya seperti contoh yangtelah disajikan!

No.	Unsur-Unsur Kebahasaan	Kalimat dalam Artikel
1.	Penggunaan istilah	
2.	Penggunaan kata kerjamental	
3.	Kata Rujukan	
4.	Adverbial Frekuentatif	

5.	Konjungsi Menata Argumentasi	
6.	Konjungsi Memperkuat Argumentasi	
7.	Kalimat Retoris	
8.	Konjungsi Kausalitas	
9.	Konjungsi Konsekuensi	

2. Tulislah opini dengan alasan yang logis dari berbagai fakta yang terjadi.

Fakta	Opini
Hasil riset menunjukkan bahwa siswa SMA 68% sudah mengenal pacaran	Data ini harus disikapi dengan serius oleh para orang tua dan pendidik. Apakah pacaran akan membuat konsentrasi siswa terpecah? Hal ini yang dikhawatirkan. Energi dan pikiran siswa akan terkuras habis untuk mempertahankan hubungan dengan sang pacar. Konflik-konflik dalam berpacaran akan membuat siswa pusing, bahkan ada yang sampai depresi gara- gara marah dengan pacar.
Berdasarkan hasil survei 73,46 persen generasi milenial dan Z di Indonesia sering membagikan informasi/foto/video tentang makanan. Hanya 26,54 persen yang menyatakan tidak sering mengunggah informasi ini.	
Berdasarkan riset yang dilakukan, kehadiran media sosial memunculkan cita-cita baru, yaitu menjadi gamer dan YouTuber. Sebanyak 7,1 persen pelajar SD dan SMP di Jawa-Bali menyatakan bercita-cita menjadi gamer, sedangkan 2,9 persen lainnya menjadi YouTuber.	

3. Cermati infografis berikut!



Fakta yang ditemukan pada infografik, yaitu:

No.	Fakta-Fakta
1.	Tingkat membaca siswa. Indonesia urutan ke-57 dari 65 negara (PISA,2010)
2.	Indeks minat baca : 0,001 (setiap 1.000 penduduk hanya satu yang membaca)
3.	Tingkat melek huruf orang dewasa : 65.5 persen (UNESCO, 2012)

Berdasarkan infografik dan fakta tersebut, selesaikan latihan soal berikut!

1. Tentukan topiknya!
2. Tulislah sebuah artikel opini dengan memperhatikan fakta dan kebahasaan yang baik dan benar!
3. Berilah judul pada artikel kalian!

